

تحليل روان شناختی شادکامی

(منابع، ساختارها، پیوستها)

تألیف:

دکتر ابوالقاسم خوش کنش

(عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی)

مژده جانہ

(مدرس دانشگاه)



انتشارات آوای نور

تهران-۱۳۹۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / دورنگار: ۶۶۴۸۰۸۸۲

تهران، میدان
پلاک ۹۹، طبقه

تحلیل روان‌شناختی شادکامی (منابع، ساختارها، پیوست‌ها)

تألیف: دکتر ابوالقاسم خوش‌کنش - مزده‌جانه

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه‌آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۰۱-۰

قیمت ۲۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

فصل ۱: کلیات..... Error! Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined. روانشناسی مثبت و بهزیستی روانشناختی

Error! Bookmark not defined. شادکامی چیست؟

Error! Bookmark not defined. شادکامی در چه چیزهایی وجود دارد؟

Error! Bookmark not defined. نظریه‌های عمومی در مورد شادکامی

Error! Bookmark not defined. مبنای فلسفی شادکامی (منطق و تفکر فازی)

Error! Bookmark not defined. اصول منطق فازی

Error! Bookmark not defined. فایده‌های منطق و تفکر فازی

Error! Bookmark not defined. وجد و خلسه

Error! Bookmark not defined. انواع شادکامی از دیدگاه سیستمی

Error! Bookmark not defined. عوامل مرتبط با شادکامی

Error! Bookmark not defined. اندازه‌گیری شادکامی

Error! Bookmark not defined. فرمول شادکامی مارتین سلیگمن

فصل ۲: فیزیولوژی شادکامی..... Error! Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined. جایگاه شادکامی در ساختار مغز

Error! Bookmark not defined. نقش برتری طرفی در شادکامی

Error! Bookmark not defined. ارتباط انتقال دهنده‌های عصبی مغز با شادکامی

Error! Bookmark not defined. داروهای مرتبط با تغییرات هیجانی مثبت

Error! Bookmark not defined. نقش وراثت در شادکامی

Error! Bookmark not defined. نقش محیط در ایجاد شادکامی

Error! Bookmark not defined. مطالعات ژنتیکی و محیطی در زمینه پنج عامل بزرگ شخصیت

Error! Bookmark not defined. رابطه روان - عصب ایمنی‌شناسی و شادکامی

فصل ۳: شادکامی و شخصیت..... Error! Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined. شخصیت چیست؟

Error! Bookmark not defined. تفاوت‌های فردی در احساس شادکامی

Error! Bookmark not defined. شادکامی و نظریه دلبستگی

Error! Bookmark not defined. تفاوت‌های جنسیتی در شادکامی

Error! Bookmark not defined. پنج عامل بزرگ شخصیت و ارتباط آنها با شادکامی

Error! Bookmark not defined. مدل پنج عاملی شخصیت

Error! Bookmark not defined. حیطه‌های پنج عامل بزرگ

فارنهامو چنگ (۱۹۹۷) پرسشنامه شادکامی آکسفورد و مقیاس «پنج عامل بزرگ» را به کار بردند و دریافتند که روان نژندی بالاترین همبستگی را با شادکامی (۰/۴۴ -) داشت. برون‌گرایی (۰/۳۹) و وظیفه‌شناسی (۰/۳۱) در درجه‌های دوم و سوم قرار

داشتند. ثبات «پنج عامل بزرگ»..... Error! Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined. برون‌گرایی و شادکامی

Error! Bookmark not defined. بررسی طولی تأثیر برون‌گرایی در شادکامی

Error! Bookmark not defined. روان نژندی و شادکامی

Error! Bookmark not defined. سبک زندگی

Error! Bookmark not defined. سبک زندگی در رویکرد روان‌شناسی فردی آدلر ...

Error! Bookmark not defined. انواع سبک‌های زندگی از دیدگاه آدلر

Error! Bookmark not defined. **فصل ۴: شادکامی و شناخت.**

Error! Bookmark not defined. پیشایند شناختی

Error! Bookmark not defined. عزت نفس و شادکامی

Error! Bookmark not defined. سرسختی روانی و شادکامی

Error! Bookmark not defined. تاب‌آوری

Error! Bookmark not defined. سبک‌های اسناد: (خوشبینی، بدبینی) و شادکامی

Error! Bookmark not defined. هوش هیجانی و شادکامی

Error! Bookmark not defined. تفکر انتقادی و شادکامی

Error! Bookmark not defined. **فصل ۵: شادکامی و مذهب.**

Error! Bookmark not defined. مقدمه

Error! Bookmark not defined. مذهب چیست؟

Error! Bookmark not defined. شادکامی و کیفیت زندگی با راهبرد مذهبی

Error! Bookmark not defined. مؤلفه‌های مذهبی موثر در شادکامی و سلامت روان

Error! Bookmark not defined. مذهب و مقابله با فشار روانی

Error! Bookmark not defined. بررسی انواع تجربه مذهبی و ارتباط آن با مظاهر شادکامی

Error! Bookmark not defined. رابطه اعتقادات مذهبی و معنویت با شادکامی

Error! Bookmark not defined. علل شادکامی افراد مذهبی

Error! Bookmark not defined. اهمیت و جایگاه شادکامی در اسلام و آیات و روایات

Error! Bookmark not defined. رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی

Error! Bookmark not defined. **فصل ۶: شادکامی و سلامت روان.**

Error! Bookmark not defined. تبیین شادکامی

Error! Bookmark not defined. آثار شادکامی

Error! Bookmark not defined. شادکامی، خلاقیت و باروری: نظریه بسط و ساخت

Error! Bookmark not defined. خانواده و شادکامی

Error! Bookmark not defined. ارتباط طول عمر با شادکامی

Error! Bookmark not defined. شادکامی و سلامت روانی

Error! Bookmark not defined. **فصل ۷: شادکامی و عملکرد تحصیلی.**

Error! Bookmark not defined. عملکرد تحصیلی

Error! Bookmark not defined. شادکامی و موفقیت تحصیلی

Error! Bookmark not defined. شادکامی و خودکارآمدی تحصیلی

Error! Bookmark not defined. استرس و عوامل شخصیتی موثر در عملکرد تحصیلی

Error! Bookmark not defined. استرس تحصیلی و عملکرد تحصیلی

Error! Bookmark not defined. نقش سرمایه اجتماعی و شادکامی بر پیشرفت‌های تحصیلی.

Error! Bookmark not defined.اهمال کاری تحصیلی و نشاط ذهنی.

Error! Bookmark not defined.سرزندگی تحصیلی.

Error! Bookmark not defined. **فصل ۸: رضایت شغلی و شادکامی.**

Error! Bookmark not defined.رضایت شغلی.

Error! Bookmark not defined.عوامل مؤثر بر رضایت شغلی.

Error! Bookmark not defined.پیامدهای رضایت شغلی و عدم رضایت شغلی.

Error! Bookmark not defined.فرسودگی شغلی.

Error! Bookmark not defined.نقش ویژگی‌های شخصیتی در رضایت شغلی.

Error! Bookmark not defined.استرس و کمال‌گرایی.

Error! Bookmark not defined.هوش سازمانی، هوش هیجانی و هوش معنوی.

Error! Bookmark not defined.هوش سازمانی.

Error! Bookmark not defined.رضایت شغلی و شادکامی.

Error! Bookmark not defined.کارآفرینی.

Error! Bookmark not defined. **فصل ۹: مکانیزم‌های درمانی و راهکارهای افزایش شادکامی.**

Error! Bookmark not defined.بررسی‌های آزمایشگاهی شادکامی.

Error! Bookmark not defined.ریختشناسی شادکامی.

Error! Bookmark not defined.عوامل زمینه‌ساز شادکامی.

Error! Bookmark not defined.مکانیزم‌های درمانی مرتبط با شادکامی.

Error! Bookmark not defined.روش‌های افزایش شادکامی.

Error! Bookmark not defined. **منابع فارسی.**

Error! Bookmark not defined. **منابع لاتین.**

گزیده ای از متن کتاب

افراد شادکام کسانی هستند که در پردازش اطلاعات سوگیری دارند؛ یعنی، اطلاعات را به گونه ای پردازش و تفسیر میکنند که به خوشحالی آنها می‌انجامد. بنابراین، شادکامی مفهومی است که چندین جزء اساسی دارد. نخست آنکه جزئی عاطفی و هیجانی دارد که باعث می‌شود فرد شادکام همواره از نظر خلقی شاد و خوشحال باشد. دوم آنکه جزئی اجتماعی دارد که گسترش روابط اجتماعی را به دنبال دارد و سوم آنکه جزئی شناختی دارد که موجب می‌گردد فرد شادکام نوعی تفکر و نوعی پردازش اطلاعات ویژه خود داشته باشد و وقایع روزمره را طوری تعبیر و تفسیر کند که خوشبینی وی را به دنبال داشته باشد (امیدیان؛ ۱۳۸۶).

